O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

SEGUEMENTO DE PROGRESO · Arco de recuperación de 12 meses.

Recursos para a Redución de Danos — Non son consellos médicos · Emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

URXENTE: Substitúa todos os números de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O teu perfil: _____ Data de inicio: _____

Usar esta ferramenta non se trata de perfección. Trátase de detectar sinais, de ver a dirección na que o seu sistema se move, mesmo que sexa lentamente. Un único dato amósalle onde está. Unha semana de datos amósalle cara onde se dirixe. A dirección é máis importante que calquera día individual.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Como valorar.

Medida.	1 = Tradución:	5 = Tradución:	10 =
Estado de ánimo.	Fondo do pozo.	Xestionable.	Sólido, estable.
Enerxía.	Non podo levantarme.	Superando a situación.	Listo e preparado.
Calidade do sono.	Terrible, sen descanso.	Un pouco de descanso.	Profundo, reparador.
Ansiedade (valores máis baixos indican	Abrumador.	Presente, pero controlable.	Presente raramente.

mellor estado)			
Intensidade do desexo (baixo = mellor).	Constante, que consome.	Notable.	Mínimo ou inexistente.
Claridade mental.	Bocea total.	Algúnha función.	Claro, nítido.

MÉTODO 1 — Base biolóxica.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 1 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou, para emerxencias psicolóxicas, ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e axuda: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, dirixirse ao servizo de urxencias máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717.		Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

				emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			

				Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono			

				da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao			

				Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos			
Semana 2 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde, visite a páxina web de SERGAS.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un

			717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono		717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

				da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena:			

				Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con			

				enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas			

				con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos			
Semana 3 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

				accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da		

				a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao		

				717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono		

				Esperanza:	da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 00		
Semana 4 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou, para emerxencias psicolóxicas, ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a vivir unha emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia médica, dirixase ao servizo de urxencias máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para

	a para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual:			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa atención médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias dentro do sistema SERGAS, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a páxina web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades mentais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades neurolóxicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades cardíacas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades respiratorias: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello dixestivo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello urinario: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello

	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de						locomotor: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da pel: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades dos ollos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades dos oídos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da boca: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do nariz: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da gorxa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para perso

	transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para						

	persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci						

	a para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos						

Cumprimento do tratamento no primeiro mes: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Primeiro mes: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis importante deste mes: _____

MES 2 — Base biolóxica

(Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Información importante. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Semana 5 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas,

	da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Semana 6 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia

	de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas	717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas	717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da	717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física:

	con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades mentais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de corazón: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do			con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao	Esperanza: 717 003 717		Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global:

	aparello dixestivo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello respiratorio: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello urinario: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello nervioso: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003			Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transfronteirizos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde translingüísticos:

	des do aparello locomotor: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da pel: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades dos ollos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades dos oídos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da boca: Chame ao Teléfono			717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de			

	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do nariz: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da gorxa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia			emerxencia para persoas con problemas de saúde xuvenil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de idade adulta: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de terceira idade: Chame			
Semana 7 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	a para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS.	a para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS.	chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono	chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Teléfono da Esperanza: 717 003 717		da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de crimes: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatrogénica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión voluntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión involuntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión

				vítimas de emerxencias sanitarias: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias ambientais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias sociais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias económicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias			familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión adquirida: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión congénita: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

				políticas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias culturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias relixiosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias deportivas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias de emerxencia: Chame ao			

				Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias de emerxencia de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emer			
Semana 8 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao		717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas	Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas	da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de			: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	

			transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci			717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	

			a para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de			a para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con	

			emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos			problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao	

Cumprimento da toma mensual de suplementos: Metilfolato □ Vitamina B12 □ Magnesio □ Teanina □ Tirosina (Warrior) □ Outro _____

Mes 2: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis importante deste mes: _____

MES 3 — Base biolóxica.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 9 (No se proporcionou texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir.)	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

		717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter un accidente cerebrovascular, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza:		717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		

		717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha reacción alérxica grave, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir unha emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					

		Se está a ter un accidente cerebrovascular, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha reacción alérxica grave, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir unha emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					

		Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter un accidente cerebrovascular, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha					
Semana 10 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da

	Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente	Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717			de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a pasar un momento difícil, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só	

					de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas	e precisa falar con alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está deprimido ou con ansiedade, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está pensando en facer dano a vostede mesmo ou a outros, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. O Teléfono da Esperanza está dispoñible 24 horas ao día, 7 días á semana. O Teléfono da Esperanza é un servizo gratuíto e confidencial. O Teléfono da Esperanza está aquí para axudar. Non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

					con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde		

					infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao		
Semana 11 **Traducción:**	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame

	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza:	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza:	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza:	da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717

		de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web do SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		

		emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza:					

		717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao					

		Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos					
Semana 12 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao

	717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un	717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un	717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un	717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a sufrir un problema de saúde mental, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717			accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

	717. Se está a sentir desesperación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a pensar en facer dano a vostede mesmo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que non pode máis, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só e precisa alguén con quen falar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a pasar un mal momento, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir violencia, chame ao					Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de abuso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 71					persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas	

						de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde xuvenil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de idade adulta: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de terceira idade: Chame	

Cumprimento da toma do suplemento no terceiro mes: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Mes 3: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis importante deste mes: _____

MES 4 — Redución da dose + Apoio neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 13 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	—— Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	—— Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717			
Semana 14 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información de saúde: Consulte a nosa páxina web ou	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono

	Esperanza: 717 003 717.	717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Esperanza: 717 003 717.	717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos de apoio: Ofrecemos unha variedade de servizos de apoio, incluíndo asesoramento, terapia e grupos de apoio. Recursos: Hai unha variedade de recursos dispoñibles para axudar a persoas con problemas de saúde mental. Información de contacto: Podes contactar connosco por teléfono, correo electrónico ou a través da nosa páxina web. Servizos de emerxencia: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia:		da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

		717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para		717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información de saúde: Consulta a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos de apoio: Ofrecemos unha variedade de servizos de apoio, incluíndo asesoramento, terapia e grupos de apoio. Recursos: Hai unha variedade de recursos dispoñibles para axudar a persoas con problemas de saúde mental. Información de contacto: Podes contactar connosco por teléfono, correo electrónico ou a través da nosa páxina web. Servizos de emerxencia: En caso de		

		persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde		717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacion	emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información de saúde: Consulta a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos de apoio: Ofrecemos unha variedade de servizos de apoio, incluíndo asesoramento, terapia e grupos de apoio. Recursos: Hai unha variedade de recursos dispoñibles para axudar a persoas con problemas de saúde mental. Información de contacto: Podes contactar connosco por teléfono,		

		familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transfronteirizos:		al: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de	correo electrónico ou a través da nosa páxina web. Servizos de emerxencia: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717		

		Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde translingüísticos:		transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos			
Semana 15 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e apoio: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades	pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades	emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde, visite a páxina web de SERGAS.	emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxenci	emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003	

	crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza:	crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza:			a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a sufrir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter pensamentos suicidas, chame ao Teléfono da	717	

	717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de			Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que non pode facer fronte á situación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só e precisa falar con alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a pasar un mal momento, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que non pode máis, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha emerxencia médica,		

	emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas	emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para			chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter unha emerxencia de incendio, chame ao		

	con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao	persoas con problemas de saúde transfronteirizos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transnacionais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturais: Ch					
Semana 16 **Tradución:**	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Cumprimento do tratamento no mes 4: Metilfolato ☐ B12 ☐ Magnésio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Mes 4: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis importante deste mes: _____

MES 5 — Redución da dose + Apoio neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 17	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

		da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

			persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	persoas con enfermidades mentais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de corazón: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello respiratorio: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello dixestivo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas			

			emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza:	con enfermidades do aparello urinario: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello nervioso: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do aparello locomotor: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da pel: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida			

			717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da	des dos ollos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades dos oídos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da boca: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades do nariz: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades da gorxa: Chame ao Teléfono			

			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia			
Semana 18 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao

	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	a psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

						717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra menores: Chame ao Teléfono da Esperanza:	

						717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	

						a para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	

						emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de violencia sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de violencia contra persoas con problemas de violencia contra menores	
Semana 19 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da	da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da	

			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	

			emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con			emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con	

			problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller:			problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller:	

			Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao			Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao	
Semana 20.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao seu centro de saúde. Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa

	Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda	Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non	717 003 717.	717.	Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a pasar un momento difícil, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentirse só ou deprimido, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter pensamentos negativos, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.				emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas	

	falar con alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. O Teléfono da Esperanza está dispoñible 24 horas ao día, 7 días á semana. O Teléfono da Esperanza é un servizo gratuíto e confidencial. O Teléfono da Esperanza está aquí para axudar. Se precisa axuda, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono	

						da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transfronteirizos: Chame ao Teléfono da	

						Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde translingüísticos:	

Cumprimento da toma do 5º mes: Metilfolato □ B12 □ Mg (Magnesio) □ Teanina □ Tirosina (Warrior) □ Outro _____

Quinto mes: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 5 meses. A maior achega deste mes:

_____

MÉTODO 6 — Redución gradual + apoio neuroquímico.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e apoio: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, dirixirse ao servizo de urxencias máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.
Semana 21.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia,

		emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao		psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a vivir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa atención médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias dentro do sistema SERGAS, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a páxina web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

			persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			

			a para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza:				

			717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da				

			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos				
Semana 22.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza:			717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza:	

		717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci			717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	

			a para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas			a para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas	

			de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transfront			de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de viaxe: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de emerxenci	

			eirizos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde translingüísticos:			a: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de urxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de emer	
Semana 23.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia, chame inmediatamente. Non dubide en pedir axuda.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717.	Estamos aquí para axudar.	de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión

						de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades mentais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	iatrogénica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión voluntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión involuntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con

						emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatrogénica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono	enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión adquirida: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión congénita: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

						da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión voluntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión involuntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de	

						transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión adquirida: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	
Semana 24.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza:		emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con	Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza:	emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

	717 003 717	717 003 717		enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida	717 003 717		

				des de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci			

				a para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			

				Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos			

Cumprimento da suplementación no mes 6: Metilfolato ☐ Vitamina B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Máis 6: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 6 meses. A maior achega deste mes:

_____

MÉTODO 7 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 25.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de perigo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003				ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

		717. Se está a necesitar axuda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que					

		está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					

		Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					
Semana 26	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao

	717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente para obter máis información. Servizos de saúde: Para máis información sobre os nosos servizos de saúde, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos sociais: Para máis información sobre os nosos servizos sociais, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono	de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico,	emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da	emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico,	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente para obter máis información. Servizos de saúde: Para máis información sobre os nosos servizos de saúde, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos sociais: Para máis información sobre os nosos servizos sociais, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos de emerxenci	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de saúde, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas emocionais, chame ao Teléfono		Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza:		chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

	a: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente para obter máis información. Servizos de saúde: Para máis información sobre os nosos servizos de saúde, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente. Servizos sociais: Para máis información sobre os nosos servizos sociais, visite o noso sitio web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente.	da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas financeiros, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas legais, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas sociais, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas familiares, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de relacións, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de emprego, chame ao Teléfono da		717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatrogénica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión			

	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web ou chame ao noso servizo de atención ao cliente para obter máis información. Servizos de saúde	Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de vivenda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de transporte, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de comunicación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de acceso a servizos, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de discriminación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de		ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión voluntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión involuntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para			

		violencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de abuso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de explotación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de trata, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter problemas de tráfico de drogas, chame ao		persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión adquirida: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión congénita: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			

Semana 27.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	___ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci		incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		

		a para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.					

		Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono					

		da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono					

		da Esperanza: 717 003 717. Servizos					
Semana 28	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da		ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está inconsciente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de perigo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser agredido, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima dun crime, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser secuestrado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser torturado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser explotado sexualmente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser tratado de forma discriminatoria, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia doméstica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

					Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental:		Se está a ser vítima de violencia de xénero, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia contra menores, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia contra persoas maiores, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia contra persoas con discapacidade, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia contra persoas inmigrantes, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia contra persoas LGBTQ+, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima

					Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida		

					des de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con		

					enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos		

Cumprimento do tratamento no 7º mes: Metilfolato □ B12 □ Magnésio □ Teanina □ Tirosina (Warrior) □ Outro _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Máis 7 Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 7 meses. O maior éxito deste mes:

_____

MÉTODO 8 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Información importante: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Semana 29 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a páxina web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717

	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web do SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717.	003 717
Semana 30.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores:	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo	717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo	En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003				un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

	717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci						

	a para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con						

	problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao						
Semana 31 **Tradución:**	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e apoio: Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de

	emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, dirixase ao servizo de urxencias máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	a médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono	emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	a pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	a médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono	emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717

			da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de crimes: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de desastres naturais: Chame ao	da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza:	

					Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias médicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias psicolóxicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias sociais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias ambientais: Chame ao Teléfono da Esperanza:	717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está	

					717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias económicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias políticas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias culturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias relixiosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por	

					de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias deportivas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de emerxencias de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas	alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urx	
Semana 32 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia,

	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de	da Esperanza: 717 003 717.	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame		atención ao cliente. Teléfono da Esperanza: 717 003 717			

		ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está					

Cumprimento da suplementación no 8º mes: Metilfolato □ Vitamina B12 □ Magnesio □ Teanina □ Tirosina (Warrior) □ Outro _____

Oitavo mes: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 8 meses. A maior achega deste mes:

_____

MÉTODO 9 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 33 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos de urxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos de urxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para

	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de agresión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de secuestro:	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está	vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de agresión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de secuestro: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de terrorismo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de inundacións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de terremotos: Chame ao

				Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de terrorismo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de inundacións: Chame	está seguro do que facer, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a pasar un momento difícil, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só e precisa falar con alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está deprimido ou con ansiedade, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está pensando en facer dano a vostede mesmo ou a outros, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. O Teléfono da Esperanza está dispoñible 24 horas ao día, 7	nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de erupcións volcánicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tsunamis: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tornados: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de uraganos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de ciclóns: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tormentas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de granizo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de neve: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de

				ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de terremotos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de erupcións volcánicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tsunamis: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tornados: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de uraganos: Chame ao	días á semana. O Teléfono da Esperanza é un servizo gratuíto e confidencial. O Teléfono da Esperanza está aquí para axudar. Non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono	

				Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de ciclóns: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de tormentas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de granizo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de neve: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de		da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urx	
Semana 34 **Tradu**	____ Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame	Servizos de emerxencia: Chame	____ Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame	Servizos de emerxencia: Chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da

ción:	emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias relacionad	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web para máis detalles. Servizos de apoio: Estamos aquí para axudar. Información de contacto: Póñase en contacto connosco para obter máis información. Servizos de saúde: Ofrecemos unha ampla gama de servizos de saúde. Servizos sociais: Axudamos ás persoas e familias que o necesiten. Servizos para maiores: Ofrecemos servizos especiais para maiores.	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con	Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	as coa saúde, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias que requiran atención médica inmediata, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida	Servizos para persoas con discapacidade: Axudamos ás persoas con discapacidade a vivir de forma independente. Servizos para nenos e adolescentes: Ofrecemos servizos especiais para nenos e adolescentes. Servizos para mulleres: Axudamos ás mulleres a superar a violencia de xénero. Servizos para inmigrantes: Axudamos aos inmigrantes a integrarse na sociedade. Servizos para persoas con problemas de saúde mental: Ofrecemos servizos especiais para persoas con problemas de saúde mental. Servizos para	Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de agresión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de secuestro: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

			des de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	persoas con problemas de adicción: Axudamos ás persoas con problemas de adicción a superar a súa enfermidade. Servizos para persoas con problemas de pobreza: Axudamos ás persoas con problemas de pobreza a saír da súa situación. Servizos para persoas con problemas de exclusión social: Axudamos ás persoas con problemas de exclusión social a integrarse na sociedade. Servizos para persoas con problemas de discriminación: Axudamos ás persoas con problemas de discriminación a defender		Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terrorismo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de inundacións: Chame ao	

			persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	os seus dereitos. Servizos para persoas con problemas de violencia: Axudamosás persoas con problemas de violencia a superar a súa situación. Servizos para persoas con problemas de abuso: Axudamosás persoas con problemas de abuso a superar a súa situación. Servizos para persoas con problemas de explotación: Axudamosás persoas con problemas de explotación a superar a súa situación. Servizos para persoas con problemas de trata de persoas: Axudamosás persoas con problemas de trata de persoas a superar a		Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terremotos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de erupcións volcánicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tsunamis: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tornados: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	

			Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	súa situación. Servizos para persoas con problemas de refuxio: Axudamos ás persoas con problemas de		persoas vítimas de uraganos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de ciclóns: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tempestades: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emer	

			Servizos				
Semana 35.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a sección de "Información para pacientes" para obter máis detalles. En caso de emerxencia, siga as instrucións do persoal médico. Para máis información, consulte a nosa páxina web ou contacte co noso servizo de atención ao cliente. Estamos aquí para axudar.

	717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades mentais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

		emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatrogénica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003					

		717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión voluntaria:					

		Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión involuntaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida					

		des de transmisión adquirida: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos					
Semana 36 **Tradución:**	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a páxina web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermida	Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

					des de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas		

					con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos		

					de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		

					Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión económica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emer		

Cumprimento da pauta do 9º mes: Metilfolato ☐ B12 ☐ Mg (Magnesio) ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Mes 9: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 9 meses. O maior éxito deste mes:

_____

MES 10 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 37.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

						ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
Semana 38.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia	a para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono	a para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	a para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono	a para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono	a para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono

	doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de agresión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de secuestro: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tráfico de persoas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terrorismo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado o por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado o por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003		da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está inconsciente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de perigo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser agredido, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima	da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	

	emerxencia para persoas vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de inundacións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terremotos: Chame ao Teléfono da	717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está		dun crime, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser secuestrado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser torturado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser explotado sexualmente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser traficado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser discriminado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser acosado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003			

	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de erupcións volcánicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tsunamis: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tornados: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de uraganos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas vítimas de ciclóns:	preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de risco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de		717. Se está a ser intimidado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser ameazado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser ameazado de morte, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser ameazado de violencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser ameazado de agresión sexual, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser ameazado de abuso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a			

	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urx		ser ameazado de explotación			
Semana 39.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

			asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao	de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao	asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só e necesita axuda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está deprimido e precisa axuda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está pensando en facer dano a vostede mesmo ou a outros, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de abuso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de acoso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003			

			717. Se está a ser vítima de discriminación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de crime, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de fraude, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de estafa, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de extorsión, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de chantaxe, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de ameazas, chame ao	717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci			

			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de intimidación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de acoso escolar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de ciberacoso, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ser vítima de violencia sexual, ch	a para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci			

				a para persoas con problemas de saúde da enfermida de crónica: Ch			
Semana 40.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono	médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

					da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.		

					Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para		

					persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas		

					de saúde da terceira idade: Chame ao		

Cumprimento do tratamento no mes 10: Metilfolato ☐ B12 ☐ Magnesio ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Máis 10: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Máis de 10. A maior achega deste mes:

_____

MES 11 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 41	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades

	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	717. Se está a vivir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa atención médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias dentro do sistema SERGAS, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a páxina web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717

		persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de					003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde xuvenil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de idade adulta: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

		emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza:					Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de idade avanzada: Chame

		717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da					

		Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos					
Semana 42	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	____ Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa de axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En situacións de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da

	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

							Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

							Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión económica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emer
Semana 43	Localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS. Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Saída: Texto traducido só, sen preámbulo. ____ Tradución:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

		asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado por alguén, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se non está seguro de que facer, chame ao	de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de crimes: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao	Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

		Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se está a sufrir unha emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter pensamentos suicidas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir que non pode facer fronte á situación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a pasar por un momento difícil, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa falar con alguén, chame ao Teléfono	Servizos de emerxencia para vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de inundacións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de terremotos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias sanitarias: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003		Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003		

		da Esperanza: 717 003 717. Se está só, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está triste, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está enfadado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está asustado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está confuso, chame ao Teléfono da Esperanza: 7	717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias ambientais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias sociais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias económicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias políticas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxenci		717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de		

			as culturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias relixiosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias deportivas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para vítimas de emerxencias de emerxencias de		emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transfronteirizos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci		

					a para persoas con problemas de saúde translingüísticos:		
Semana 44	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza:	a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	a, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

			717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de				

			emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con				

			problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde nutricional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde de violencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con				

			problemas de saúde de abuso: Chame ao				

Cumprimento do protocolo no mes 11: Metilfolato ☐ B12 ☐ Mg (Magnesio) ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Mes 11: Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas. Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Mes 11. A maior achega deste mes:

_____

MES 12 — Redeseño ambiental.

Semana.	Estado de ánimo.	Enerxía.	Sono.	Ansiedade.	Ansia.	Claridade.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Semana 45	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades

	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente.	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web do SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión vertical: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión horizontal: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión iatróxena: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión accidental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión

			Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa				ocupacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión xenética: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión cultural: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión política: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades de transmisión relixiosa: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos

			páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao noso teléfono de atención ao cliente. Para máis información, visite a nosa páxina web ou chame ao				

			noso				
Semana 46	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e apoio: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, dirixirse ao servizo de urxencias máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

		717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
Semana 47	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono	717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono	717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono	717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis	Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para	Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	da Esperanza: 717 003 717	da Esperanza: 717 003 717		da Esperanza: 717 003 717	información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	persoas con enfermidades crónicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física:	

						Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde emocional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza:	

						717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde reprodutiva: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde infantil: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos	

						de emerxencia para persoas con problemas de saúde da muller: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde do home: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde da terceira idade: Chame ao	
Semana 48	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia médica, dirixase ao servizo de urxencias máis próximo.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información e apoio: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, dirixase ao servizo de urxencias	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Información importante: Consulte a nosa páxina web para máis detalles. Servizos de atención médica: Póidase poñer en contacto co seu médico de cabeceira ou acudir ao servizo

	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades crónicas:	a para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao	a para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	a para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web	máis próximo. Para máis información sobre a atención sanitaria, consulte a páxina web de SERGAS.	de urxencias máis próximo. En caso de emerxencia, chame inmediatamente ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con enfermidades infecciosas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con lesións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde física: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003	Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, non dubide en chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.			do SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717		

	717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde social: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde ambiental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde laboral: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde escolar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxenci						

	a para persoas con problemas de saúde familiar: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde comunitaria: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde global: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde internacional: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas						

	con problemas de saúde transfronteirizos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde transculturales: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde translingüísticos:						

Cumprimento do protocolo no mes 12: Metilfolato ☐ B12 ☐ Mg (Magnesio) ☐ Teanina ☐ Tirosina (Warrior) ☐ Outro _____

Máis 12 Sesións de exercicio completadas: _____ Media de sono: _____ horas Algúnha enfermidade ou situacións de estrés importantes: _____

Mes 12. Maior logro deste mes: _____

RESUMO ANUAL

(ou: RESUMO DE FIN DE ANO)

Medida.	Mes 1 Tradución:	Máis 6.	Mes 12	Cambio.
Estado de ánimo medio.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde, visite a páxina web de SERGAS.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	
Energía media.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos médicos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

	Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha		

		situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 71		
Sono medio.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza:	

	717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde, visite a web de SERGAS.	717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sufrir un ataque cardíaco, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter un accidente cerebrovascular, chame ao	

			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter dificultades para respirar, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sangrar moito, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a ter convulsións, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está inconsciente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está ferido, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está en perigo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está só, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está preocupado, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Se precisa apoio emocional, chame ao	

			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir desesperación, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir tristeza, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir soidade, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir medo, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir raiva, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está a sentir confusión, chame ao Tel	
Ansiedade moderada.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	

	717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de	visite a web de SERGAS.		

	tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre emerxencias, visite o sitio web de SERGAS. Para máis información sobre emerxencias médicas, visite o sitio web de SERGAS. Para máis información sobre emerxencias de incendios, visite o sitio web de SERGAS. Para máis información sobre emerxencias de accidentes de tráfico, visite o sitio web de SERGAS. SERGAS é a organización de saúde pública de Galicia. SERGAS ofrece unha ampla gama de servizos de saúde, incluíndo emerxencias. SERGAS ten un equipo de profesionais médicos e de emerxencia dispoñibles 24 horas ao día, 7 días á semana. SERGAS está comprometida coa saúde e o benestar dos			

	cidadáns de Galicia. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico			
Ansia media.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información sobre saúde, visite a páxina web de SERGAS.	
Claridade media.	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica,	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica:	

	chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao	

			Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, faga clic no botón "Axuda" da páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de emerxencia de SERGAS. Para máis información, visite o centro de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o manual do usuario de SERGAS. Para máis información, faga clic no botón	

			"Contacte connosco" da páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de emerxencia de SERGAS. Para máis información, visite o centro de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o manual do usuario de SERGAS. Para máis información, faga clic no botón "Axuda" da páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de emerxencia de	
Homocisteína (análise).	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de	Menor de 10 µmol/L.

	Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
B12 (análise de laboratorio, se se realizar).	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Servizos de emerxencia para incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza:	Nivel crítico: >400 pg/mL Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	717 003 717. Servizos de emerxencia para accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa asistencia médica de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se houbo un accidente de tráfico, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Para máis información, visite o sitio web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, fale con un profesional de	

			saúde de SERGAS. Para máis información, consulte a páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, fale con un profesional de saúde de SERGAS. Para máis información, consulte a páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, fale con un profesional de saúde de SERGAS. Para máis información, consulte a páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de	

			SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, fale con un profesional de saúde de SERGAS. Para máis información, consulte a páxina web de SERGAS. Para máis información, chame ao teléfono de atención ao cidadán de SERGAS. Para máis información, consulte o folleto informativo de SERGAS. Para máis información, fale con un profesional de saúde de SERGAS. Para máis información, consulte a páxina web de SERGAS. Para máis	

O que cambiou máis este ano:

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Que suplementos está a tomar actualmente (e por que motivo os segue tomando):

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para máis información sobre saúde, visite a páxina web de SERGAS.

Como queremos que sexa o ano 2:

Información importante: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

CARXA DE IDENTIFICACIÓN PARA PORTAR — Imprimir e levar consigo.

O seu código de identificación contén información sobre o seu perfil neuroxenómico. Presente este documento a calquera novo médico, farmacéutico ou profesional de emerxencias. A súa presentación leva só 30 segundos e pode evitar a prescrición de medicamentos perigosos.

NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

TARXETA DE SEGURIDADE FARMACOXENÓMICA

(Adaptación para o contexto sanitario de SERGAS)

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Kernel Code: _____

Tradución:
Perfil: _____

Tradución:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Tradución:
Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

⚠ **EVITE: _____**

Tradución:
(e.g. codeína, tramadol, ácido fólico)

Tradución:
Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Contacto de emerxencia: _____

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 · Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(No se necesita máis tradución, xa que "núcleo de recuperación" é un termo técnico que se entende universalmente.)

MEDICAMENTOS ACTUALES

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias non urxentes, chame ao teu centro de saúde.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

_____ _____mg
2. _____ _____ mg
3. _____ _____ mg
4. _____ _____ mg
5. _____ _____ mg
6. _____ _____ mg

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas con discapacidade: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas maiores: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas con problemas de saúde mental: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas con problemas de adicción: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia de xénero: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de violencia doméstica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de agresión sexual: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de secuestro: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tráfico de persoas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terrorismo: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de desastres naturais: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de accidentes de tráfico: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717

7003717. Servizos de emerxencia contra incendios: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717003717. Servizos de emerxencia policial: Chame ao Teléfono da

003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de inundacións: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de terremotos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de erupcións volcánicas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tsunamis: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de avalanchas: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de tornados: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia para persoas vítimas de uraganos: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de

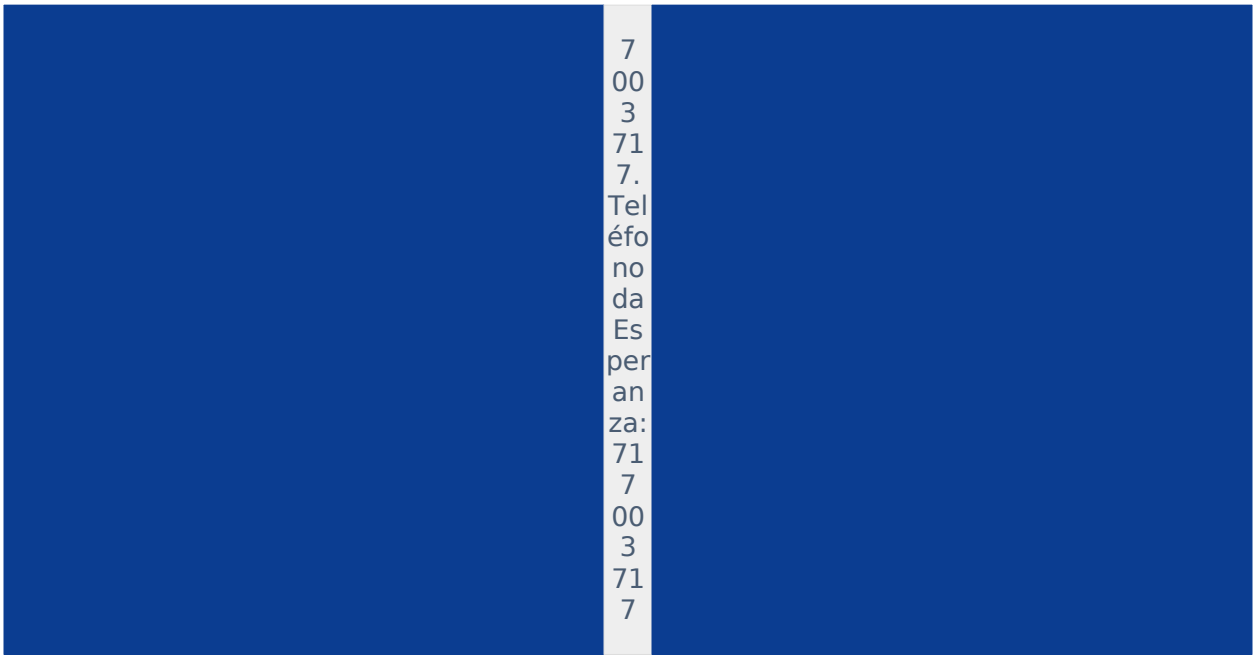
Suplementos actuais:
Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Se precisa axuda urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Para emerxencias médicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Se está nunha situación de crise, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Teléfono da Esperanza: 717 003 717

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Non se poden fornecer máis detalles sen contexto adicional. A tradución literal sería: "github.com/JRToken-NGI/kernel de recuperación")

Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se precisa axuda médica de emerxencia, chame ao

Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un incendio, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se hai un delito, chame ao Teléfono da Esperanza: 71


7
00
3
71
7.
Tel
éfo
no
da
Es
per
an
za:
71
7
00
3
71
7